

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN  
OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
PEMAIN SEPAKBOLA SSB BENGKULU USIA 13-15 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
**Jerry Patraserasah**  
**11601244049**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Bengkulu usia 13-15 tahun” yang disusun oleh Jerry Patraserasah, NIM.11601244049, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 24 Januari 2017  
Pembimbing



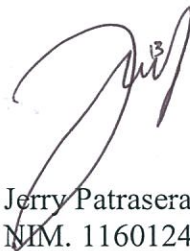
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd  
NIP. 196210101988121001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Bengkulu Usia 13-15 tahun” yang disusun oleh Jerry Patraserasah, NIM.11601244049 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2017  
Yang Menyatakan,



Jerry Patraserasah  
NIM. 11601244049

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Bengkulu Usia 13-15 tahun” yang disusun oleh Jerry Patraserasah, NIM.11601244049, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 6 Ferbruari 2017 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

| Nama                        | Jabatan            | TandaTangan  | Tanggal   |
|-----------------------------|--------------------|--|-----------|
| Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. | Ketua Penguji      |    | 29-2-2017 |
| Hedi Ardiyanto H, M.Or.     | Sekretaris Penguji |   | 24/2/2017 |
| Yudanto, M.Pd.              | Penguji I (Utama)  |  | 23/2/2017 |

Yogyakarta, Februari 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Sukses tidak datang dengan sendirinya, kesuksesan hanya dapat diraih dengan kerja keras yang disertai dengan doa. (Jerry)
2. Berangkat dengan penuh keyakinan, Berjalan dengan penuh keikhlasan, Istiqomah dalam menghadapi cobaan. (Jerry)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya sederhanaku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tua saya, terima kasih selalu memberikan semangat dan dengan sabar selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Kerabat tercinta saya yang selalu memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini hingga sekarang.

# **HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SSB BENGKULU USIA 13-15 TAHUN**

Oleh  
Jerry Patraserasah  
NIM 11601244049

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi tingkat kemampuan menggiring bola pemain SSB Bengkulu yang masih rendah serta belum diketahuinya kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif dengan studi korelasional. Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Bengkulu yang berjumlah 20 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 50 m dari TKJI (2010) dengan validitas 0,950 dan reliabilitas 0,960, *Dodging Run test* dari Ismayanti (2006) dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93, tes *leg dynamometer* dari fisiologi olahraga (1992) dengan validitas 0,745 dan reliabilitas 0,861, dan tes keterampilan menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995) dengan validitas 0,559 dan reliabilitas 0,637. Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi dan regresi ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola ( $r_{hitung} = 0,643 > r_{tabel} = 0,444$ ). (2) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ( $r_{hitung} = 0,693 > r_{tabel} = 0,444$ ). (3) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola ( $r_{hitung} = 0,456 > r_{tabel} = 0,444$ ). (4) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,569, artinya  $(0,569 \times 100\%) = 56,9\%$  naik-turunnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu ditentukan oleh kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai, sedangkan sisanya 43,1% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Kata kunci : *kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, menggiring bola*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT., karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Bengkulu usia 13-15 tahun” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Ngatman, M.Pd. Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.
5. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.



6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Pembina SSB Bengkulu yang telah membantu penelitian.
8. Rekan-rekan PJKR, dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Sangat disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Januari 2017

Penulis,

## DAFTAR ISI

Halaman

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                   | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                             | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMANPERNYATAAN.....</b>                                | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                              | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN MOTTO .....</b>                                   | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                             | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                       | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                    | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                    | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                 | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>                                    |             |
| A. Latar Belakang Masalah.....                               | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                                | 6           |
| C. Batasan Masalah.....                                      | 6           |
| D. Rumusan Masalah .....                                     | 7           |
| E. Tujuan Penelitian.....                                    | 7           |
| F. Manfaat Penelitian.....                                   | 8           |
| <b>BAB II.KAJIAN PUSTAKA</b>                                 |             |
| A. Deskripsi Teori .....                                     | 9           |
| 1. Pengertian Sepakbola .....                                | 9           |
| 2. Teknik Dasar Sepakbola .....                              | 10          |
| 3. Hakikat Menggiring Bola .....                             | 12          |
| 4. Teknik Menggiring Bola .....                              | 15          |
| 5. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola ..... | 17          |
| B. Penelitian yang Relevan .....                             | 31          |
| C. Kerangka Berpikir .....                                   | 33          |
| D. Hipotesis Penelitian .....                                | 36          |

### **BAB III.METODE PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Desain Penelitian .....                        | 37 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....              | 38 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian ..... | 38 |
| D. Populasi Penelitian .....                      | 40 |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....    | 41 |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                  | 47 |
| G. Teknik Analisis Data .....                     | 47 |

### **BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian .....                | 52 |
| 1. Deskripsi Hasil Kecepatan .....                | 52 |
| 2. Deskripsi Hasil Kelincahan.....                | 53 |
| 3. Deskripsi Hasil Kekuatan Otot Tungkai.....     | 54 |
| 4. Deskripsi Hasil Kemampuan Menggiring Bola..... | 55 |
| B. Uji Prasyarat .....                            | 56 |
| C. Analisis Data .....                            | 57 |
| D. Pembahasan .....                               | 62 |

### **BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Kesimpulan .....                              | 65 |
| B. Implikasi .....                               | 65 |
| C. Saran .....                                   | 65 |
| D. Diskusi Khusus / Keterbatasan Penelitian..... | 66 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>67</b> |
|-----------------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN.....</b> | <b>69</b> |
|----------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Kategorisasi Kecepatan .....  | 52      |
| Tabel 2. Kategorisasi Kelincahan .....   | 53      |
| Tabel 3. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai .....  | 54      |
| Tabel 4. Kategorisasi Kemampuan Menggiring Bola .....  | 55      |
| Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....   | 57      |
| Tabel 6. Hasil Perhitungan Linieritas .....  | 57      |
| Tabel 7. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kecepatan terhadap<br>Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu .....               | 58      |
| Tabel 8. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kelincahan<br>terhadap Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB<br>Bengkulu.....            | 59      |
| Tabel 9. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kekuatan Otot<br>Tungkai terhadap Menggiring Bola Pemain Sepakbola<br>SSB Bengkulu..... | 59      |
| Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Signifikansi Regresi Berganda .....  | 60      |
| Tabel 11. Rangkuman Persamaan Regresi .....  | 61      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....    | 15      |
| Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki .....       | 16      |
| Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....     | 17      |
| Gambar 4. Gambar Lapangan <i>Sprint</i> 50 Meter .....          | 43      |
| Gambar 5. <i>Dodging Run Test</i> .....                         | 44      |
| Gambar 6. Pelaksanaan Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....          | 45      |
| Gambar 7. Lapangan Menggiring Bola .....                        | 47      |
| Gambar 8. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan .....                  | 53      |
| Gambar 9. Grafik Hasil Tingkat Kelincahan .....                 | 54      |
| Gambar 10. Grafik Hasil Tingkat Kekuatan Otot Tungkai.....      | 55      |
| Gambar 11. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola ..... | 56      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas ..... | 69      |
| Lampiran 2. Surat Keterangan dari SSB Bengkulu .....  | 70      |
| Lampiran 3. Data <i>Test</i> .....                    | 71      |
| Lampiran 4. Statistik .....                           | 72      |
| Lampiran 5. Uji Normalitas .....                      | 73      |
| Lampiran 6. Uji Linearitas .....                      | 74      |
| Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian .....              | 75      |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah.**

Permainan sepakbola sekarang ini telah melewati proses perkembangan yang menarik baik dari segi teknik, taktik, peraturan, maupun sistem pertandingan yang berlaku. Perubahan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang disenangi dan digemari oleh orang tua, muda, anak-anak laki-laki bahkan wanita. Kenyataan yang dapat dilihat, yaitu dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada saat ini dan banyak berpengaruh pada perkembangan sepakbola.

Menurut Sudjarwo dkk (2005: 25) teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola.

Dari semua teknik dasar sepakbola, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan dalam permainan maka dari itu perlu dikuasai pemain sepakbola khususnya bagi pemain sekolah sepakbola SSB Bengkulu, karena menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola. Menurut Danny Mielke (2007 : 2) menggiring bola dalam permainan sepakbola ada 3 jenis yaitu:

1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, 2. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, 3. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki.

Jadi, menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri permukaan tanah atau lapangan dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan banyak tenaga dalam memainkannya. Pemain dituntut mengerahkan semua tenaga yang dimilikinya selama permainan dimulai hingga peluit tanda berakhirnya permainan dibunyikan. Untuk dapat melakukan itu semua seorang pemain dituntut untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik, karena dengan dukungan kesegaran jasmani yang baik diharapkan seorang pemain atau atlet akan dapat bermain dengan baik pula. Jika seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik, dia akan memiliki beberapa keuntungan yang akan menjadikan pemain dapat meningkatkan kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kekuatan tungkai dan lain-lain dari komponen fisik.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1988: 57) komponen kondisi fisik



yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Menurut Sajoto (1988: 10) dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik tersebut mempunyai peranan yang berbeda-beda khususnya dalam mendukung kemampuan menggiring bola.

Kecepatan juga merupakan faktor pendukung dalam permainan sepakbola, dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Maka dari itu kecepatan merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepakbola saat menggiring bola.

Selain kecepatan, kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang perlu dimiliki pemain sepakbola SSB Bengkulu untuk mendukung kemampuan dalam menggiring bola adalah kelincahan. Menurut M.Sajoto (1995: 9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di *area* tertentu. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu

mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik. Di samping itu kelincahan juga merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pada komponen fisik lainnya kekuatan otot tungkai berperan penting dalam mendukung kekuatan dan kelincahan, hal ini disebabkan saat berlari menggiring bola kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih SSB Bengkulu, olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati. Hal ini terbukti dari antusiasme para pemain mengikuti latihan di SSB Bengkulu. Namun pemain yang mengikuti latihan di SSB Bengkulu tidak semuanya memiliki keterampilan dasar yang mempuni, terutama teknik menggiring bola (*dribbling*). Tingkat kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SSB Bengkulu masih tergolong rendah, terlihat ketika mereka bermain masih sulit untuk membawa bola sampai ke titik terdekat gawang. Sedangkan pemberian tes *dribbling* juga diakui masih jarang, sehingga tidak diketahuinya seberapa besar tingkat kelincahan pemain terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Para pemain juga belum banyak mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola dengan baik. Maka dari itu untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* pemain dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor

yang mempengaruhi teknik menggiring bola. SSB Bengkulu beberapa kali mengikuti pertandingan antar SSB di Provinsi Bengkulu akan tetapi belum mendapatkan prestasi, hal ini juga menjadi acuan bahwa SSB Bengkulu masih perlu perbaikan dalam teknik dasar bermain bola. Untuk itu hal pertama yang akan dilakukan adalah mengukur sejauh mana pemain memiliki kemampuan dasar menggiring bola, serta mengetahui hal apa saja yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola dengan baik lalu menghubungkannya agar mengetahui latihan apa saja yang patut diberikan agar teknik menggiring bola pemain SSB Bengkulu semakin baik.

Latihan yang dilakukan di SSB Bengkulu dilaksanakan dua kali dalam seminggu. Sarana dan prasarana yang digunakan sudah cukup memadai seperti lapangan sepakbola, bola, gawang, kun, dan rompi. Program latihan yang telah diberikan antara lain teknik dasar, latihan kondisi fisik, dan permainan, akan tetapi pemberian materi belum maksimal dikarenakan frekuensi latihan dan waktu latihan yang kurang serta pemberian materi teknik dasar yang kurang bervariasi membuat kurang bersemangatnya pemain dalam mengikuti latihan. Kedisiplina dalam berlatihpun masih terlihat kurang, mereka hanya semangat latihan ketika mengetahui akan adanya pertandingan dalam waktu dekat.

Berdasarkan pentingnya peranan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul:

Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bengkulu.
2. Belum diketahuinya hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bengkulu.
3. Belum diketahuinya hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bengkulu.
4. Belum diketahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Bengkulu.
5. Belum diketahuinya jenis latihan yang efektif untuk kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai bagi pemain sepakbola SSB Bengkulu yang berguna dalam peningkatan kemampuan menggiring bola

## **C. Batasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan faktor teknik dalam permainan sepakbola sangat kompleks khususnya teknik menggiring bola, banyak unsur yang mempengaruhinya. Oleh sebab itu agar lebih fokus, penelitian ini hanya membatasi masalah tersebut dengan: “Hubungan antara

kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah:

1. Adakah hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bengkulu?
2. Adakah hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bengkulu?
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bengkulu?
4. Adakah hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bengkulu?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola.

4. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan dari penulisan penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, selain itu menambah pengetahuan olahraga khususnya sepakbola serta dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola, sehingga dapat digunakan sebagai wahana dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.
2. Secara praktis, penelitian ini sebagai informasi kepada pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga khususnya sepakbola. Bagi pemain atau pelatih berguna sebagai bahan pembelajaran agar dalam memberikan pembelajaran haruslah memperhatikan faktor-faktor pendukung dalam meningkatkan prestasi khususnya dalam keterampilan menggiring bola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Sepakbola**

Menurut Komarudin (2011: 1) sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia yang sangat digemari oleh semua kalangan baik kaum laki-laki maupun perempuan dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua.

Menurut Sucipto,dkk (2000: 7) sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya di daerah hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di lapangan dan di dalam ruangan tertutup.

Menurut Soekatamsi (1995: 3) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbetuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya di tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Menurut Muhajir (2007: 22) sepakbola adalah suatu permainan

yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Menurut Joseph A. Luxbacher (1998: 2) di dalam pertandingan sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. 11 orang pemain dibagi dalam strategi permainan sehingga berada pada posisi pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Sisanya satu orang adalah sebagai penjaga gawang. Setiap pemain memiliki peran dalam kesuksesan sebuah tim sepakbola dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan.

## **2. Teknik Dasar Sepakbola**

Teknik dasar dalam permainan sepakbola merupakan hal wajib yang harus benar-benar dikuasai oleh para pemain sepakbola. Cara menguasai teknik-teknik sepakbola ini adalah dengan latihan yang tekun dan rutin sehingga mampu menguasai sepenuhnya setiap teknik dasar dari permainan ini. Sikap konsisten dan pantang menyerah ikut menjadi andil



besar untuk menentukan keberhasilan untuk menguasai teknik permainan sepakbola. Menurut Sucipto dkk (2000, 17) untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar dengan baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Robert Koger (2007: 13) pengertian teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan suatu keharusan. Teknik dasar merupakan latihan yang mendasar atau paling rendah tingkatannya.

a. Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola merupakan kemampuan pemain sepakbola untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu, tanpa menggunakan bola. Teknik tanpa bola meliputi empat gerakan yaitu: lari cepat dan mengubah arah, melompat atau meloncat, gerakan tipu tanpa bola dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

Menurut Danny Mielke (2007: 57) mengecoh dan membalik adalah teknik terpenting dalam bermain sepakbola. Teknik ini dilakukan dengan lari cepat merubah arah. Gerakan ini merupakan gerakan yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena diperlukan saat mengejar, menggiring bola, menghalangi serta mendahului lawan. Lari cepat dalam sepakbola berbeda dengan lari dalam atletik, meskipun antara keduanya mungkin ada hubungan yang positif.

Teknik meloncat dan melompat digunakan untuk memenangkan menerima dan menyundul bola tinggi. Teknik melompat dan meloncat dapat dilakukan dengan dua cara yakni dengan ancang-ancang dan tidak ancang-ancang.

Teknik tanpa bola adalah teknik gerak tipu, yaitu merupakan gerakan pura-pura dengan kaki atau bagian badan agar diikuti lawan. Ketika lawan mengikuti justru bergerak ke arah berbeda. Teknik tanpa bola keempat adalah gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Menurut John Devaney (1988: 37) gerakan khusus penjaga gawang ini dapat menggunakan tangannya, sedangkan pemain lain menggunakan kakinya. Teknik ini harus dikuasai oleh penjaga gawang dalam mengamankan gawangnya.

b. Teknik dengan bola

Menurut Soekatamsi (1995: 75) teknik menggunakan bola antara lain adalah menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola atau merebut bola, teknik khusus penjaga gawang dan menggiring bola. Gerakan-gerakan dengan bola pada permainan sepakbola merupakan gerakan yang sangat dominan, sebab bermain sepakbola memang menggunakan bola.

### **3. Hakikat Menggiring Bola**

#### **a. Pengertian Menggiring Bola**

Menurut Joseph A. Luxbacher (1996: 47), menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu

memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Menurut Csanadi yang dikutip Sardjono (1982: 76), menggiring bola atau *dribbling* dapat diartikan sebagai seni mempergunakan bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di atas tanah.

Menurut Engkos Kosasih (1994: 95) pemain yang dapat menggiring bola dengan baik bukan saja sering mendapat perhatian dari penonton, tetapi yang lebih penting adalah pemain dapat mendekati daerah pinalti lawan sehingga dapat membuahkan gol. Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman, atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dikatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya. Menggiring bola sangat menarik dalam sepakbola.

## **b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola**

Prinsip-prinsip menggiring bola merupakan faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut meliputi penguasaan bola, irama sentuhan bola dan irama langkah kaki, posisi badan, gerakan anggota badan dan pandangan mata. Menurut Giffort, yang dikutip Sunarta (2009:11), menggiring bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

## **c. Manfaat Menggiring Bola**

Pada permainan sepakbola seperti yang diketahui bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola bisa dibagi menjadi beberapa bagian salah satunya adalah menggiring bola, teknik menggiring bola pada permainan sepakbola dimaksudkan untuk tujuan menghindari lawan, mengecoh lawan dan memberikan umpan kepada teman satu tim. Menurut Sucipto dkk (2000: 28), kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati

lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik.

Menurut Engkos Kosasih (1994: 95), tujuan menggiring bola ialah sebagai berikut:

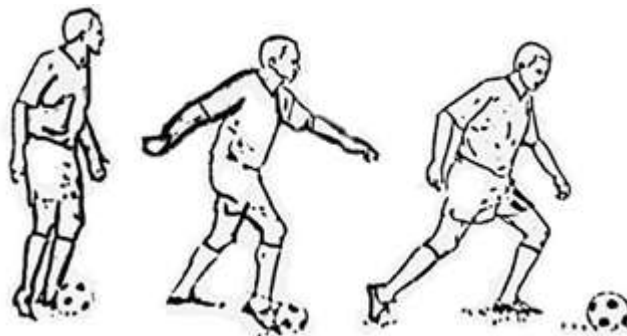
- 1) Melewati lawan
- 2) Menerobos benteng pertahanan lawan
- 3) Memudahkan rekan atau diri sendiri untuk mencetak gol.
- 4) Membuka ruang untuk membuat serangan atau mengatur strategi.
- 5) Menguasai permainan.

#### **4. Teknik Menggiring Bola**

##### **a. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam**

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan adalah sebagai berikut:

- 1) Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan
- 2) Posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola
- 3) Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola
- 4) Pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol bola
- 5) Pertahankan bola tetap dalam jarak satu langkah
- 6) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 7) Pertahankan kepala tetap tegak dan fokuskan pandangan mata kelapangan didepanmu



Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam (Sumber: Danny Mielke)

### **b. Menggiring Bola Menggunakan punggung kaki**

Menggiring bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola menggunakan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bolaterlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudianlihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



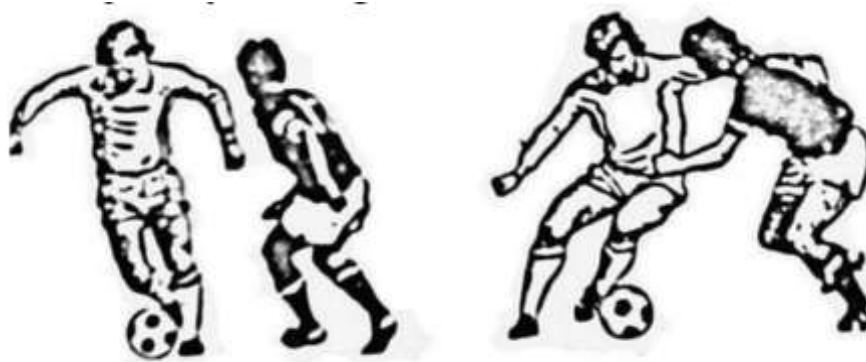
Gambar 2. Menggiring bola menggunakan punggung kaki (Sumber: Sucipto, 2000: 31)

### **c. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar**

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.

- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola disentuh pada titik pusatnya.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 3. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar (Sumber: Imam Soejoedi)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola konsepnya hampir sama dengan menendang bola. Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus sehingga bola selalu dalam kontrol dan penguasaan pemain. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

##### **5. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola**

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, (Sajoto, 1988: 57). Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan

sepakbola karena kondisi fisik merupakan komponen utama dalam menunjang kemampuan bermain sepakbola.

Menurut Suharno H.P (1981: 13) komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan. Sedangkan menurut Tjaliek Soegiardo (1992: 79). *power* atau daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Kualitas *power* akan tercemin dari unsur kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Menurut Harsono (1988: 200), kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa komponen fisik sangat dibutuhkan dalam berbagai macam olahraga, fungsinya agar atlet dapat mencapai prestasi yang bisa membanggakan jika memiliki kondisi fisik yang baik.

#### **a. Hakikat Kecepatan**

Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk di dalam permainan sepakbola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiring bola. Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan



termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak.

Menurut Sukadiyanto (2002: 108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Pada cabang olahraga semacam lari, renang dan sebagainya prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu tersingkat/pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu).

Menurut Ismaryati (2006: 57), Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

Menurut Sukadiyanto, (2002: 109) geraknya adalah kecepatan gerak siklus dan non siklus, serta stamina (kecepatan ketahanan) yang terkait dengan biomotor ketahanan, maka dari itu disamping setiap pemain harus memiliki kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih untuk dapat menjadi penggiring bola yang baik dan memiliki kecepatan yang baik pula. Menurut Djoko Pekik (2002: 73), kecepatan adalah perbedaan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.

Beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda (berat badan, berat besi, air ,dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat. Karena gesekan-gesekan kecepatan dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan secara langsung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan.

Macam-macam kecepatan dikelompokkan menurut sumber datangnya rangsang, gerak yang dilakukan, dan terkait dengan biomotor ketahanan. Kecepatan yang berdasarkan pada sumber datangnya rangsang dibedakan menjadi kecepatan reaksi, yaitu tunggal dan majemuk.

#### **b. Hakikat Kelincahan**

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Menurut Sajoto (1988: 58-59) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu merubah posisi ke suatu posisi yang berbeda dengan ketepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.

Menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan

tepat. "Karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh". Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan. Sedangkan menurut Harsono (1993: 14) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahan kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

### **c. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai**

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar *biomotor* yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Sajoto (1995: 8) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban

sewaktu bekerja. Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen *biomotor* lainnya. Sasaran pada latihan kekuatan adalah untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga berlangsung. Oleh karena itu, latihan kekuatan merupakan salah satu unsur *biomotor* dasar yang penting dalam proses mencetak olahragawan.

Manfaat dari latihan kekuatan bagi olahragawan, diantaranya untuk:

- 1) Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan
- 2) Mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada olahragawan,
- 3) Meningkatkan prestasi
- 4) Terapi dan rehabilitasi cedera pada otot
- 5) Membantu mempelajari atau penguasaan teknik.

Melalui latihan kekuatan yang benar, maka beberapa komponen *biomotor* yang lain juga akan terpengaruh dan meningkat, di antaranya adalah: kecepatan, ketahanan otot, koordinasi, *power* yang eksplosif, kelentukan, dan ketangkasan.

Menurut Sukadiyanto, (2002: 61), pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan untuk meningkatkan otot tungkai, kekuatan, dan daya tahan otot adalah latihan yang membentuk kontraksi *isotonik*, kontraksi *isometrik* dan kontraksi *isokinetik*. Selain itu, ada beberapa prinsip latihan yang meningkatkan kemampuan otot tungkai, seperti berjalan dan berlari. Sedangkan kekuatan dan daya tahan otot yaitu penambahan beban, berulang-ulang, frekuensi latihan dan lama latihan.

Ada tiga macam kontraksi otot menurut Bowers dan Fox (1992), Rushall dan Pyke (1992) dalam buku Sukadiyanto (2002: 62), yaitu: kontraksi *isometrik*, *isotonik*, dan *isokinetik*. Ketiga macam kontraksi otot tersebut menurut digolongkan menjadi tiga tipe kontraksi: *concentric*, *eccentric*, dan *plyometric*, ketiga macam kontraksi otot dan tipe kontraksi tersebut saling berkaitan dan mendukung pada saat latihan. Untuk itu, dalam latihan kekuatan diperlukan metode latihan yang berbeda-beda disesuaikan dengan macam kontraksi dan tipe kontraksi ototnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dapat dilatih dengan penambahan beban dan frekuensi latihan dan lama latihan.

#### **d. Hakikat Hubungan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola.**

Dalam sepakbola seorang pemain harus memiliki kecepatan karena kecepatan merupakan unsur penting dalam permainan sepakbola. Seorang

pemain yang memiliki kecepatan akan menghasilkan *dribbling* yang baik. Menurut Djoko Pekik (2002: 73), kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Sedangkan menurut Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan organisme manusia dalam melakukan gerakan ke depan dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya. Dalam permainan sepakbola pemanfaatan kecepatan saat menggiring bola sangatlah dibutuhkan oleh karena itu pada saat pemain berlari dan mempunyai kecepatan yang baik maka dapat menggiring bola dengan lebih efektif dikarenakan penguasaan bola jauh lebih akan maksimal dibandingkan pemain yang tidak memiliki kecepatan.

Dari keterangan di atas bahwa kecepatan unsur yang harus ada dalam melakukan atau melatih *dribbling* melewati lawan dalam situasi baik dalam keadaan terdesak maupun tidak dan memiliki suatu hubungan yang erat.

**e. Hakikat hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk pemain sepakbola. Kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik permainan sepakbola. Menurut Ngurah Nala (1998: 74) kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan

keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Sedangkan menurut Sajoto (1995: 9) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu merubah posisi ke suatu posisi yang berbeda dengan ketepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2005: 91), bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Sedangkan menurut Toho Cholik dan Maksum (2007: 56) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai ketangkasan dan kelincahan yang baik. Dengan kelincahan, pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat, sehingga pemain dapat membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melewati lawannya itu dengan mengecoh lawan dengan gerakan tipu atau gerakan tiba-tiba untuk melakukan serangan untuk menciptakan gol atau mengumpan ke teman yang tidak dalam penjagaan. Kelincahan merupakan faktor paling penting saat menggiring bola oleh sebab itu pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik agar pada saat menggiring bola jauh lebih efektif saat penguasaan bola.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan faktor fisik yang sangat penting dalam suatu olahraga khususnya dalam menggiring bola untuk permainan sepakbola.

**f. Hakikat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola.**

Kekuatan merupakan cara penggerak dalam setiap aktivitas, dan memang juga berperan penting dalam melindungi pemain kemungkinan cedera. Kekuatan juga dapat menjadikan pemain bisa lari lebih cepat menggiring bola. Menurut Rusli Lutan dkk, (2006: 66), kekuatan otot tungkai adalah unsur fisik yang dapat menambah kekuatan pada saat menggiring bola dan menambah daya tahan tubuh. Sedangkan menurut Sajoto (1988: 58-59), kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya dan menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot tungkai juga sangat dominan pada saat menggiring bola karena pada pergerakan otot tungkai dapat merubah arah pada saat melewati lawan dan bisa melindungi bola pada saat berlari maupun berhadapan dengan lawan. Pada saat menggiring bola, otot tungkai harus bisa menahan beban tubuh dan melindungi bola dari gangguan lawannya. Jadi berbagai pendapat mengatakan bahwa kekuatan otot tungkai adalah salah satu komponen fisik yang digunakan pada saat bermain sepakbola khususnya dalam menggiring bola. Menggiring bola dikatakan efektif pergerakannya karena salah satu faktor pendukung adalah kekuatan otot tungkai, pada saat



pemain berlari dengan menggiring bola otot tungkai bisa menahan beban dan menyeimbangkan tubuh agar pergerakan semakin baik.

**g. Hakikat hubungan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola**

Kondisi fisik dalam permainan sepakbola sangat penting karena merupakan suatu landasan yang baik pada saat bermain sepakbola. Kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, kelincahan dan otot tungkai sangat bermanfaat pada saat menggiring bola. Pemain sepakbola harus menguasai komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan maupun kekuatan otot tungkai dikarenakan agar pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik terutama pada saat menggiring bola.

Jadi hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola sangatlah erat dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus memiliki komponen fisik tersebut agar pergerakan saat menggiring bolah jauh lebih efektif serta melewati lawan dari sergapannya dan mencetak gol.

**h. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)**

Dalam Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 tentang Sekolah Sepakbola (SSB), dikatakan bahwa:

1. Kegiatan pembibitan dan pembinaan pemain sepakbola usia muda dilakukan melalui sekolah sepakbola secara mandiri di bawah pembinaan Pengurus Cabang dan dikoordinasikan oleh Pengurus Daerah PSSI.

2. Sekolah sepakbola dapat pula dibentuk oleh klub sepakbola.

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khusus cabang sepakbola yang memiliki fungsi mendidik dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap siswanya. Tujuan dari sekolah sepakbola yaitu untuk menghasilkan siswa dengan predikat atlet yang diharapkan memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa untuk mengembangkan bakatnya. Di samping itu, sekolah sepakbola juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan mengenai prestasi pada akhirnya merupakan tujuan jangka panjang.

Dari beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan sekolah sepakbola (SSB) dalam penelitian ini adalah sesuatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi pemain, agar menghasilkan pemain berkualitas untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang sepakbola.

#### **i. Karakteristik anak usia 13-15 tahun**

Pertumbuhan anak remaja bisa dikatakan merupakan awal dari tumbuh dan kembang seorang anak untuk mencapai bentuk yang sempurna, baik dari fisiologisnya maupun dari segi psikologis sang anak.

Menurut Sukintaka (1992: 45) siswa yang berumur 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
- 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energy tak terbatas
- 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
- 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putrid
- 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- 8) Pertumbuhan badannya sangat pesat, terutama pada anak laki-laki yang sudah tertarik pada perempuan
- 9) Secara praktek semua anak telah mencapai masa pubertas pada akhir umur
- 10) Perkembangannya yang cepat dalam hal kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi
- 11) Kelincahan adanya ketidak seimbangan pertumbuhan sehingga bentuk badannya kadang-kadang agak kaku
- 12) Daya pikir untuk mencari sebab musabab berkembang
- 13) Anak seumuran ini selalu ingin mempertahankan pendapatnya
- 14) Mereka mendambakan keterampilan yang sempurna
- 15) Suka menirukan
- 16) Mulai berinisiatif
- 17) Mulai tertarik pada pekerjaan spesialisasi

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
- 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
- 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang
- 4) Sangat emosional, kurang terkontrol dan sukar dimengerti
- 5) Mempunyai keinginan untuk berpetualang
- 6) Berkeinginan mempunyai teman dari jenis berbeda
- 7) Mereka memperhatikan dirinya
- 8) Mempunyai teman yang tetap
- 9) Agak takut bertanggung jawab
- 10) Menyukai permainan beregu

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa usia remaja adalah masa transisi atau perubahan yang cepat dalam aspek kognitif, emosi, dan sosial.

Peraturan permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun hampir sama dengan peraturan permainan sepakbola pada umumnya. Namun ada sedikit perubahan yang dilakukan agar permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun dapat dimainkan dengan baik. Menurut buku *Laws of The Game FIFA* (2007: 2), permainan sepakbola dapat dimodifikasi untuk pelaksanaan pertandingan yang pemainnya berusia dibawah 16 tahun, sepakbola wanita, sepakbola veteran (usia diatas 35 tahun), dan pemain cacat. Perubahan yang diperkenankan adalah terhadap: Ukuran lapangan permainan, Ukuran, berat, dan bahan dasar bola, Lebar gawang dan tinggi mistar dari tanah, Lama waktu permainan, Pergantian pemain.

Menurut buku Peraturan Umum Pertandingan PSSI (2008: 2), jenis kompetisi untuk kelompok umur terdiri dari:

- 1) Kelompok usia dibawah 19 tahun
- 2) Kelompok usia dibawah 18 tahun
- 3) Kelompok usia dibawah 15 tahun
- 4) Kelompok usia dibawah 13 tahun
- 5) Kelompok usia dibawah 12 tahun

Lapangan permainan untuk usia 13 tahun ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang biasanya menggunakan setengah lapangan permainan sepakbola yang resmi. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Untuk usia 14

tahun sampai 16 tahun merupakan fase membentuk format sepakbola sehingga pemain dapat menggunakan lapangan sepakbola ukuran normal, yaitu berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang minimal 100 meter dan maksimal 110 meter, ukuran lebar lapangan minimal 64 meter dan maksimal 75 meter.

Pelaksanaan permainan sepakbola untuk usia dibawah 13 tahun dilakukan dalam 2 babak selama 2 x 25 menit. Usia 14 tahun sampai usia 16 tahun dilakukan 2 babak selama 2 x 35 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola kedalam gawang lawan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rejo Wahyu Suryanto (2011) dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta Usia 14-15 Tahun Lembaga Pendidikan Sepakbola Indonesia Muda Sragen Tahun 2011”. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan (1) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola  $r_{hitung} = 0,756 > r_{tabel\ 5\%} = 0,279$  dan memberikan sumbangan sebesar 36,764%. (2) ada hubungan yang

signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola  $r_{hitung} = 0,756 > r_{tabel\ 5\%} = 0,279$  dan memberikan sumbangan sebesar 31,445%. (3) ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola  $r_{hitung} = 0,749 > r_{tabel\ 5\%} = 0,279$  dan memberikan sumbangan sebesar 15,730%. (4) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki, kelincahan, dan panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola nilai  $F_{hitung} = 83,6193 > F_{tabel} = 2,89$  dan memberikan sumbangan sebesar 83,939%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Wahyudi (2009). Penelitian dengan judul “ Hubungan antara Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Bagian Luar dan Kaki Bagian Dalam terhadap Penguasaan Bola”. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola BPJ Sleman Yogyakarta kelompok umur 13 tahun sebanyak 25 orang (total sampling). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel terhadap penguasaan bola adalah menggiring bola kura-kura kaki bagian luar = 0,479,  $P < 0,05$  (signifikan), menggiring bola kaki bagian dalam = 0,534,  $P < 0,05$  (signifikan). Hubungan antara menggiring bola kura-kura kaki bagian dalam terhadap penguasaan bola = 0,405,  $F_{hitung} = 15,729 > F_{tabel} = 4,300$  pada taraf signifikan 5% (signifikan). Sumbangan variabel penggiring bola kura-kura kaki bagian luar = 16,251%, menggiring bola kaki bagian dalam = 24, 266%. Sumbangan dari kedua variabel

tersebut = 40,518%. Sisanya 59,482% dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.

3. Penelitian yang dilakukan Noor Rohmad (2012) dengan judul “Hubungan Power Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Koordinasi terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta Sekolah Sepakbola Persiba Bantul Usia 15-16 Tahun” dengan nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $(I-0,573) >$  dari  $r_{tabel}$  sebesar 0,291 dengan  $N = 32$  pada signifikansi 5%. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ada hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola pada peserta SSB Persiba Bantul usia 15-16 tahun dengan nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $(I-0,514) >$   $r_{tabel}$  sebesar 0,291 dengan  $N = 32$  pada signifikansi 5% maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ada hubungan antara koordinasi dengan kemampuan menggiring bola pada peserta SSB Persiba Bantul usia 15-16 tahun dengan nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,618 >$   $r_{tabel}$  sebesar 0,291 dengan  $N = 32$  pada signifikansi 5%, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ada hubungan antara *power* otot tungkai, kelentukan togok dan koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola peserta SSB Persiba Bantul usia 15-16 tahun dengan  $F_{hitung} (9,691) >$   $(2,947) F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$  dengan derajat kebebasan 3,28. Besarnya sumbangan efektif *power* otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola sebesar 20,14%, besarnya sumbangan efektif kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola sebesar 8,72% dan besarnya sumbangan efektif koordinasi dengan kemampuan menggiring bola

sebesar 21,79%. Besarnya sumbangan efektif yang signifikan power otot tungkai, kelentukan togok dan koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 57,65%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang sangat populer. Dalam permainan Olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*). Selain melatih pemain-pemain sepakbola dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus. Menurut Suharno H. P. (1981: 13), komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan.

#### **1) Hubungan antara Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola**

Kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Pemain sepakbola yang memiliki kecepatan yang baik maka akan mudah dan efektif dalam melakukan menggiring. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiring bola mendekat ke gawang. Kecepatan termasuk



salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

2) Hubungan antara Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif. Kelincahan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Kelincahan terutama bermanfaat ketika pemain menggiring bola dan berusaha mengecoh lawan dengan merubah arah menggiring. Kelincahan juga bermanfaat ketika pemain berusaha melewati lawan dan menghindari terjadinya benturan fisik/ tabrakan antar pemain.

3) Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pemain sepakbola harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Dalam menggiring, tungkai harus bisa menahan berat tubuh dan gangguan atau desakan dari lawan. Kekuatan sangat berkaitan erat dengan keseimbangan dimana jika seorang pemain sepakbola memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka dalam menggiring bola akan lebih seimbang dan tidak mudah jatuh karena desakan lawan.

4) Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik memberikan sumbangan yang besar dalam permainan sepakbola. Dalam melakukan dribble pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan dribble dengan baik pula, karena dalam melakukan dribble kondisi fisik seperti kelincuhan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai sangat berperan penting dalam mendorong kualitas *dribble* pemain. Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan otot tungkai diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

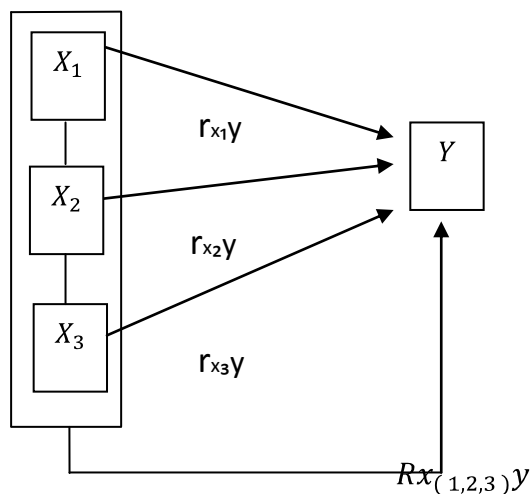
1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincuhan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survey, dengan tiga variabel bebas prediktor, yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai dan satu variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola.

Desain penelitian ini dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan valid, objektif, dan Reliabel. Desain penelitian ini disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungannya dengan masalah penelitian. Adapun desain penelitian ini adalah:



Keterangan:

$X_1$  = kecepatan ( variabel bebas )

$X_2$  = kelincahan( variabel bebas )

$X_3$  = kekuatan otot tungkai( variabel bebas )

$Y$  = kemampuan menggiring bola ( variabel terikat )

$\rightarrow$  = Garis hubungan

Dari desain penelitian di atas, seluruh populasi diberikan tes untuk mengukur kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai kemudian dilakukan tes kemampuan menggiring bola. Dari data yang didapat pada tes kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai kemudian dihubungkan dengan tes kemampuan menggiring bola.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di stadion semarak Kota Bengkulu.

##### **2. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 5 Januari 2016, pukul 14:00 – 17:00 WIB.

#### **C. Definisi, Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 93 ) variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau *independent variable (X )*, sedangkan variabel tidak bebas atau variabel terikat, *dependent variable (Y)*. Dalam penelitian ini merupakan variabel bebas adalah kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai, sedangkan yang merupakan variabel terikatnya adalah kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Secara rinci, definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### **1. Kecepatan**

Yang dimaksud kecepatan lari dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain sepakbola SSB Bengkulu untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap

rangsang dalam waktu yang pendek/sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari pemain sepakbola SSB Bengkulu diukur dengan tes lari cepat 50 meter untuk usia 13-15 tahun yang diambil dari TKJI (2010). Diukur dengan satuan detik.

## 2. Kelincahan

Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain sepakbola SSB Bengkulu untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, yang diukur menggunakan Tes *Dodging Run test*.

## 3. Kekuatan Otot Tungkai

Yang dimaksud kekuatan otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai pemain sepakbola SSB Bengkulu untuk mengatasi beban atau tahanan. Adapun kekuatan yang dimaksud adalah dengan melakukan tes kekuatan otot tungkai yang diukur dengan tes *leg dynamometer*. Diukur dengan satuan kilogram (kg).

## 4. Keterampilan Menggiring Bola

Keterampilan menggiring bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu dalam melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya. Pengukuran keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini dilakukan dengan tes keterampilan menggiring bola untuk usia di

bawah 16 Tahun (SSB) dari Subagyo Irianto (1995). Diukur dengan satuan detik.

#### **D. Populasi penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang merupakan sifat-sifat umum. Menurut Arikunto (2010: 173) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Maka dari penjelasan para ahli tersebut, peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Bengkulu yang berjumlah 233 pemain.

##### **2. Sampel Penelitian**

Penarikan atau pembuatan sampel dari populasi untuk mewakili populasi disebabkan untuk mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Menurut Arikunto (2010: 174) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Selanjutnya menurut Sugiyono (2010: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Mengenai hal ini, Arikunto (2010: 183) menjelaskan bahwa *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil

subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Begitu pula menurut Sugiyono (2010: 85) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya setiap subjek yang diambil dari populasi di pilih dengan sengaja berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu. Tujuan dan pertimbangan pengambilan subjek/sampel penelitian ini adalah sampel tersebut berusia 13-15 tahun, telah menjadi siswa SSB minimal satu tahun, telah mengikuti program latihan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan menggiring bola. Berdasarkan penjelasan tersebut dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 (dua puluh) pemain SSB Bengkulu.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **a. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik". Dalam penelitian ini alat ukur dan tata cara penelitian yang digunakan dalam pengambilan data yaitu:

#### **1) Tes kecepatan**

Pengukuran untuk memperoleh data mengenai kecepatan menggunakan tes lari 50 meter dari TKJI (2010). Dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,950 dan 0,960.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan pemain SSB Bengkulu, khususnya umur 13-15 tahun.

b. Alat dan fasilitas

1. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
2. bendera *start*, peluit, *cones*, *stopwatch*, serbuk kapur dan alat tulis.

c. Petugas Tes

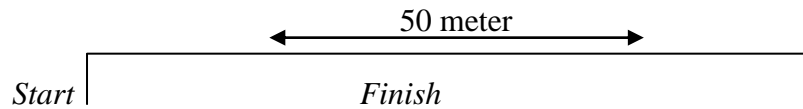
1. Menghitung waktu dan mencatat hasil tes.
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
3. Waktu yang dicatat satu angka dibelakang koma.

d. Pelaksanaan Tes

1. Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *start*
2. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari.
3. Pada aba-aba “ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 50 meter.
4. Lari diulang apabila pelari mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*, atau pelari terganggu dengan perlari lain.



5. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*.
6. Pengambilan nilai dilakukan dua kali tes.



Gambar 4. lapangan *sprint* 50 meter (Sumber TKJI 2010)

## 2) Tes kelincahan

Pengukuran untuk memperoleh data mengenai kelincahan yaitu dengan menggunakan *Dodging Run test* dari Ismayanti (2006 :42). Dengan Reliabilitas 0,93 dan validitas 0,82.

- a. Tujuan adalah untuk mengukur kelincahan dalam berlari dan merubah arah.
- b. Alat dan Fasilitas adalah *Stopwatch*, pita atau isolasi untuk membuat garis start, cat atau kapur untuk membuat arah lari, *cone*.

### c. Lapangan

Garis *start* sepanjang 1,83 meter. Rintangan pertama di depan garis *start* sejauh 3,66 meter. Rintangan kedua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 meter.rintangan ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83 meter.

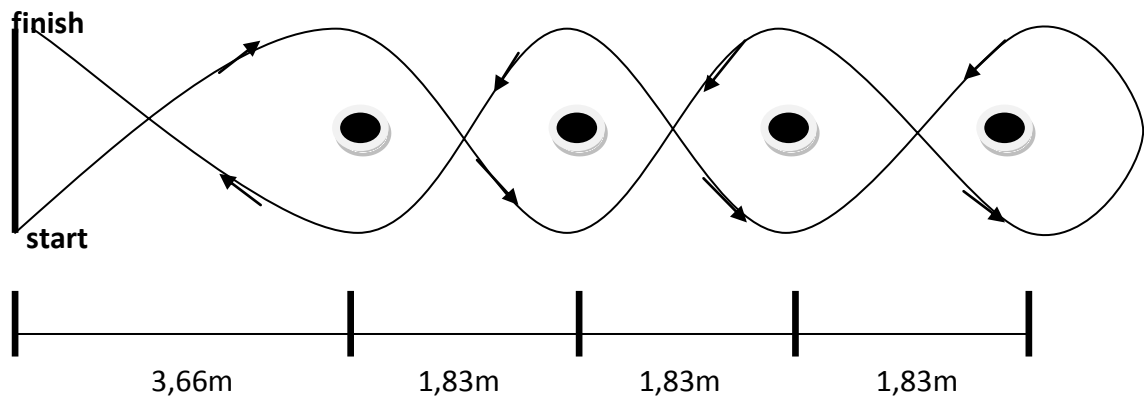
### d. Pelaksanaan

Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis start. Waktu aba-aba “ya” testi berlari secepat-cepatnya menurut arah yang

ditentukan. Waktu di ambil dari aba-aba “ya” sampai testi melewati garis *finish*.

e. Penilaian

Catatan waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan garis *finish*.tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu terbaik.



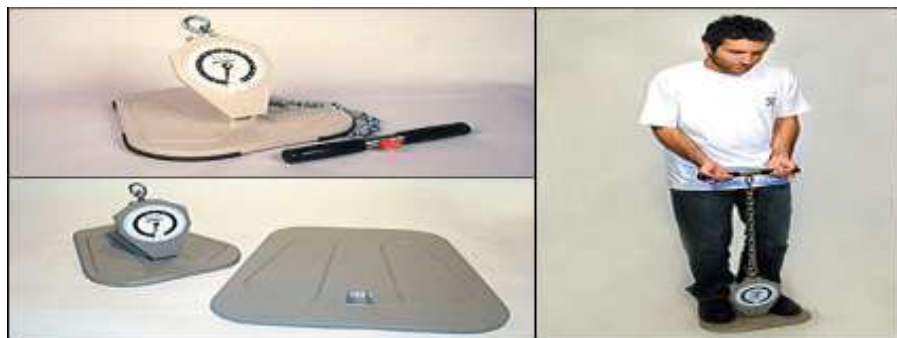
Gambar 5. *Dodging run test* (sumber Ismaryanti : 2006)

3) Tes kekuatan otot tungkai

Pengukuran untuk memperoleh data mengenai kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamometer* dari Fisiologi Olahraga (1992) dengan Validitas 0.745 dan reliabilitas 0.861.

- a. Tujuan adalah untuk mengukur kekuatan otot tungkai pemain
- b. Alat : *leg and beck dynamometer*
- c. Petugas Tes : Mencatat hasil penilaian tes dengan mengambil jumlah yang terbaik dari tiga kali melakukan. Dalam satuan Kg.
- d. Pelaksanaan Tes
  1. Testi berdiri diatas *leg and back dynamometer*.

2. Tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih  $45^\circ$ .
3. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi.
4. Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.
5. Dilakukan sebanyak satu kali.



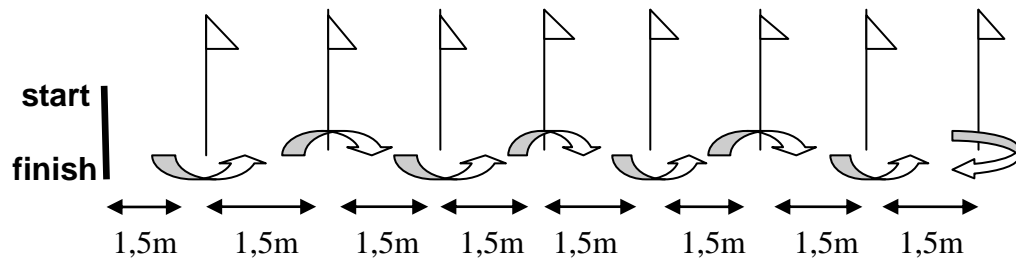
Gambar 6. Pelaksanaan tes *leg dynamometer* (sumber: fisiologi olahraga, 1992)

#### 4) Tes keterampilan menggiring bola

Pengukuran untuk memperoleh data mengenai keterampilan menggiring bola yaitu dengan menggunakan tes keterampilan menggiring bola dari Subagio Irianto (1995). Dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,559 dan 0,637.

- a. Tujuan adalah untuk mengetahui kemampuan menggiring bola pemain SSB Bengkulu.
- b. Alat dan Fasilitas
  1. Lapangan sepakbola.
  2. 8 buah *cones* dengan jarak 1,5 m.

3. Bola kaki.
  4. *Stopwacth*, Meteran panjang, Kapur, dan Alat tulis.
- c. Petugas Tes : Pencatat waktu dan pencatat hasil terbaik yang dicapai dari dua kali kesempatan menggiring bola.dalam satuan detik. Waktu yang dicatat satu angka di belakang koma.
- d. Pelaksanaan Tes
1. Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis *start* dengan bola siap untuk di giring.
  2. Pada aba-aba “YA” testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang/ *cones* secara berurutan.
  3. Jika ada kesalahan(ada pancang/ *cones* yang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola dengan melewati pancang/ *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.
  4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki bergantian.
  5. *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ dihidupkan pada saat aba-aba “YA”, dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis *finish*.
  6. Setiap testi diberi kesempatan 2 kali dengan selang waktu maksimal 5 menit.



Gambar 7. Lapangan menggiring bola  
(Sumber: Subagyo Irianto, 1995)

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

## G. Teknik Analisis Data

Data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah. Tujuan dilaksanakan analisis deskriptif adalah untuk mengolah data yang diperoleh, kemudian disusun teratur, agar lebih mudah dimengerti.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Asumsi normalitas dipakai, terlebih dahulu perlu diselidiki apakah asumsi itu dipenuhi atau tidak agar langkah selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan. Sebab jika ternyata asumsi yang diambil tidak benar atau menyinggung bukan saja langkah yang diambil dalam penelitian tidak dapat dipertanggungjawabkan tetapi juga salah. Dalam

penelitian ini untuk menguji normalitas data digunakan teknik *chi kuadrat* dengan rumus:

$$X^2 = \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Dimana:

$X^2$  = *chi kuadrat*

$f_o$  = frekuensi yang diperoleh dari (diobservasi dalam) sampel

$f_h$  = frekuensi yang diharapkan dalam sampel

Taraf signifikan yang digunakan 5%, sehingga apabila *chi kuadrat* hitung ( $X^2$ ) lebih kecil dari pada *chi kuadrat* hitung ( $X^2$ ) maka distribusi datanya dianggap normal.

## 2. Uji Linieritas

Menurut Uswatun Khasanah, (2013:36) uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat/kriterium. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bentuk regresi linear dengan menghitung harga F, dengan rumus:

$$F = \frac{S^2_{TC}}{S^2_G}$$

$$S^2_{TC} = KT(TC) = \frac{JK_{TC}}{k-2}$$

$$S^2_G = KT(G) = \frac{JK_G}{n-k}$$

$$JK(TC) = JK(S) - JK(G)$$

$$JK(S) = JK(T) - JK(a) - JK(b/a)$$

$$JK(G) = Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n_i}$$

$$JK(T) = Y^2$$

$$JK(a) = \frac{(\sum Y)^2}{n}$$

$$JK(b/a) = b \sum XY - \frac{\sum X \sum Y}{n}$$

$$a = \frac{\sum y_i}{n} - b \frac{\sum x_i}{n}$$

$$b = \frac{n \sum x_i y_i - \sum x_i \sum y_i}{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2}$$

Keterangan:

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| $JK(TC)$  | =jumlah kuadrat tuna cocok        |
| $JK(S)$   | =jumlah kuadrat sisa              |
| $JK(G)$   | =jumlah kuadrat galat             |
| $JK(b/a)$ | = jumlah kuadrat regresi          |
| $n$       | =jumlah responden                 |
| $k$       | =jumlah kelompok                  |
| $a$       | =konstanta pada persamaan regresi |
| $b$       | =konstanta pada persamaan regresi |

Taraf signifikan yang digunakan adalah  $\alpha = 5\%$  dengan kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada perbandingan  $F_{hitung} < F_{tabel=(a,k-2, n-k)}$  yang berarti bahwa kedua variabel tersebut linier.

### 3. Uji Hipotesis

Analisis yang dilakukan adalah bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas ( $X_1, X_2$  dan  $X_3$ ) dengan variabel terikat ( $Y$ ), baik secara sendiri-sendiri maupun bersama. Untuk menganalisis digunakan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Mencari koefisien korelasi sederhana, (2) mencari koefisien korelasi ganda, (3) mencari persamaan regresi. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel bebas ( $X_1, X_2$ , dan  $X_3$ ) dan variabel terikat ( $Y$ ), jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan  $p < \text{taraf signifikan } 5\%$ . Sedangkan terdapat hubungan

yang negatif dan tidak signifikan antara variabel bebas ( $X_1$ ,  $X_2$ , dan  $X_3$ ) dan variabel ( $Y$ ), jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  dan  $p > \text{taraf signifikan } 5\%$ .

## 1. Mencari Koefisien Korelasi Sederhana

Menurut Sugiyono (2007: 228) bahwa untuk mencari koefisien korelasi asosiatif (hubungan antar variabel) menggunakan rumus korelasi *Product Moment*.

$$r_{xy} = \frac{xy}{(x^2y^2)}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Korelasi antara Variabel x dan y  
 $x$  =  $(X_i - \bar{X})$   
 $y$  =  $(Y_i - \bar{Y})$   
 $x^2y^2$  = Jumlah x kuadrat dikali y kuadrat

## 2. Mencari Koefisien Korelasi Ganda

Korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel prediktor  $X_1$ ,  $X_2$ ,  $X_3$  terhadap variabel kriterium  $Y$ , yaitu teknik *multiple regression* (Sugiyono, 2007:286). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$R_{y(1,2,3)} = \frac{b_1 x_1 y + b_2 x_2 y + b_3 x_3 y}{y^2}$$

Keterangan:

$R_{y(1,2,3)}$  = Koefisien korelasi antara y dengan  $x_1$ ,  $x_2$  dan  $x_3$   
 $b_1$  = Koefisien prediktor  $x_1$   
 $b_2$  = Koefisien prediktor  $x_2$



$b_3$  = Koefisien prediktor  $x_3$   
 $x_1y$  = Jumlah produk antara  $x_1$  dengan  $y$   
 $x_2y$  = Jumlah produk antara  $x_2$  dengan  $y$   
 $x_3y$  = Jumlah produk antara  $x_3$  dengan  $y$   
 $y^2$  = Jumlah kuadrat kriteria  $y$

### 3. Mencari Persamaan Regresi (Sugiyono, 2007: 283)

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3$$

Keterangan:

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| $Y$ = Kriteria      | $b_1$ = Koefisien prediktor 1 |
| $x_1$ = Prediktor 1 | $b_2$ = Koefisien prediktor 2 |
| $x_2$ = Prediktor 2 | $b_3$ = Koefisien prediktor 3 |
| $x_3$ = Prediktor 3 | $a$ = Bilangan konstanta      |

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

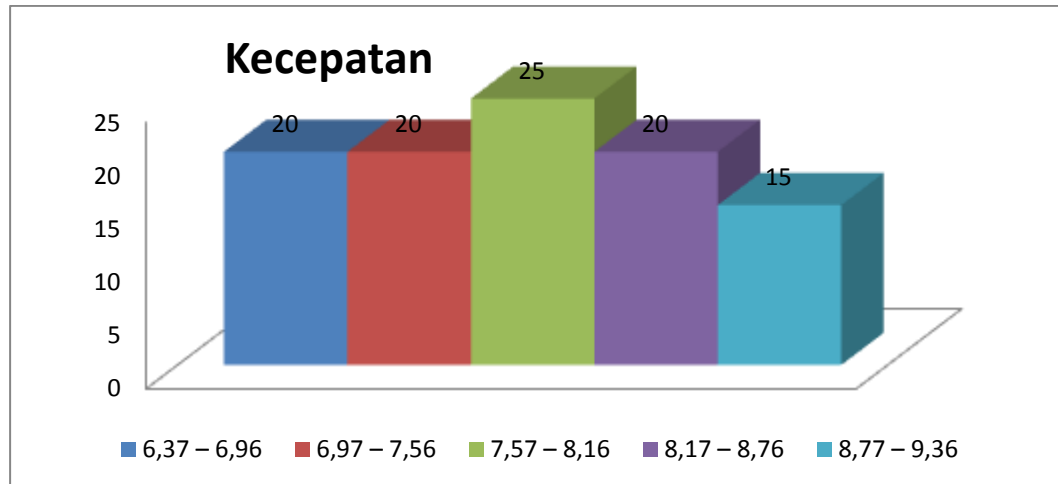
##### **1. Deskripsi Hasil Kecepatan**

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal 9,35; nilai maksimal 6,39; rerata 7,87; nilai tengah 7,97; nilai sering muncul 6,39; dan simpangan baku 0,86. Berdasarkan hasil tingkat kecepatan tersebut maka dapat dijabarkan dalam interval sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategorisasi Kecepatan**

| <b>Kelas Interval</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase%</b> |
|-----------------------|------------------|--------------------|
| 6,37 – 6,96           | 4                | 20                 |
| 6,97 – 7,56           | 4                | 20                 |
| 7,57 – 8,16           | 5                | 25                 |
| 8,17 – 8,76           | 4                | 20                 |
| 8,77 – 9,36           | 3                | 15                 |
| Jumlah                | 20               | 100%               |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Grafik hasil Tingkat Kecepatan

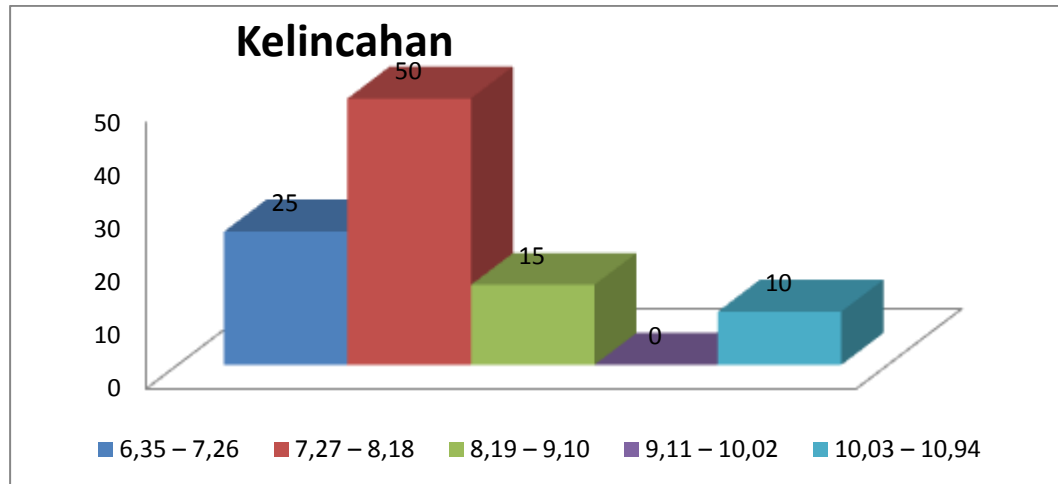
## 2. Deskripsi Hasil Kelincahan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal 10,92; nilai maksimal 6,37; rerata 7,92; nilai tengah 7,87; nilai sering muncul 6,37; dan simpangan baku 1,08. Berdasarkan hasil tingkat kelincahan tersebut maka dapat dijabarkan dalam interval sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi Kelincahan**

| Kelas Interval | Frekuensi | Persentase% |
|----------------|-----------|-------------|
| 6,35 – 7,26    | 5         | 25          |
| 7,27 – 8,18    | 10        | 50          |
| 8,19 – 9,10    | 3         | 15          |
| 9,11 – 10,02   | 0         | 0           |
| 10,03 – 10,94  | 2         | 10          |
| Jumlah         | 20        | 100%        |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Grafik hasil Tingkat Kelincahan

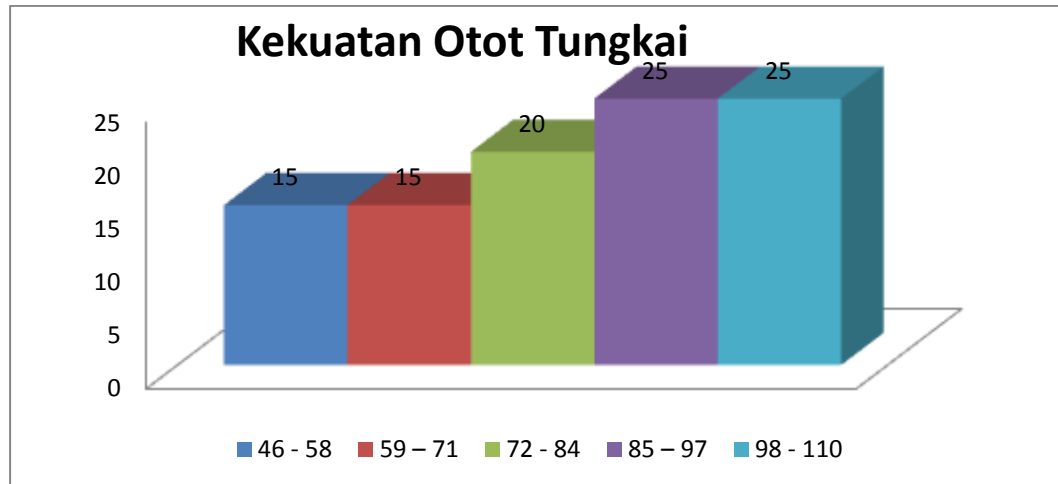
### 3. Deskripsi Hasil Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal 47; nilai maksimal 110; rerata 82; nilai tengah 83,5; nilai sering muncul 47; dan simpangan baku 18,63. Berdasarkan hasil tingkat Kekuatan Otot Tungkai tersebut maka dapat dijabarkan dalam interval sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategorisasi Kekuatan Otot Tungkai**

| Kelas Interval | Frekuensi | Persentase% |
|----------------|-----------|-------------|
| 46 - 58        | 3         | 15          |
| 59 – 71        | 3         | 15          |
| 72 - 84        | 4         | 20          |
| 85 – 97        | 5         | 25          |
| 98 - 110       | 5         | 25          |
| Jumlah         | 20        | 100%        |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Hasil Tingkat Kekuatan Otot Tungkai

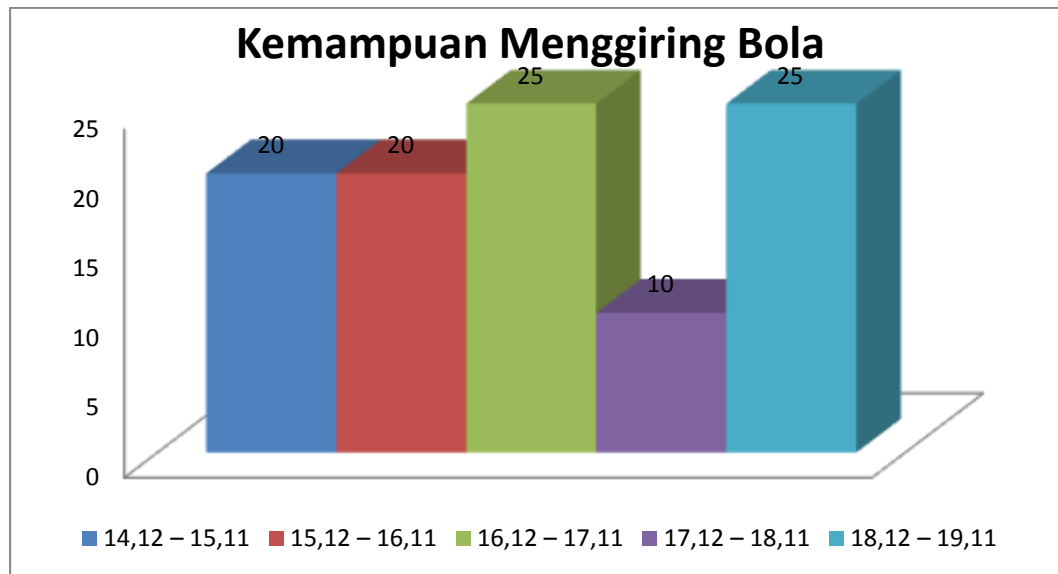
#### 4. Deskripsi Hasil Kemampuan Menggiring Bola

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal 19,11; nilai maksimal 14,12; rerata 16,5; nilai tengah 16,35; nilai sering muncul 14,12; dan simpangan baku 1,59. Berdasarkan hasil tingkat Kemampuan Menggiring Bola tersebut maka dapat dijabarkan dalam interval sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategorisasi Kemampuan Menggiring Bola**

| Kelas Interval | Kategori      | Frekuensi | Persentase% |
|----------------|---------------|-----------|-------------|
| 14,12 – 15,11  | Baik Sekali   | 4         | 20          |
| 15,12 – 16,11  | Baik          | 4         | 20          |
| 16,12 – 17,11  | Sedang        | 5         | 25          |
| 17,12 – 18,11  | Kurang        | 2         | 10          |
| 18,12 – 19,11  | Kurang Sekali | 5         | 25          |
| Jumlah         |               | 20        | 100%        |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola

## B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh dan uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linier.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Chi Kuadrat*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 5. Hasil perhitungan uji normalitas**

| No | Variabel                  | <i>Asymp.Sig</i> | Kesimpulan |
|----|---------------------------|------------------|------------|
| 1  | Kecepatan                 | 1,000            | Normal     |
| 2  | Kelincahan                | 1,000            | Normal     |
| 3  | Kekuatan Otot Tungkai     | 1,000            | Normal     |
| 4  | Kemampuan Menggiring Bola | 1,000            | Normal     |

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

## 2. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linier apabila signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel ini:

**Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Linieritas**

|   | Signifikansi | Kesimpulan |
|---|--------------|------------|
| Kecepatan - Kemampuan Menggiring Bola             | 0,002        | Linier     |
| Kelincahan - Kemampuan Menggiring Bola            | 0,001        | Linier     |
| Kekuatan Otot Tungkai - Kemampuan Menggiring Bola | 0,043        | Linier     |

Dari hasil di atas diperoleh bahwa ketiga nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier.

## C. Analisis Data

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu, maka pengujian hipotesis pertama, kedua,

ketiga dilakukan dengan teknik analisis korelasi, sedangkan pengujian hipotesis keempat menggunakan teknik analisis regresi ganda.

### 1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama menyatakan terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 7. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu**

| Jenis Korelasi | harga $r$ |                                 | $P$   | Keterangan |
|----------------|-----------|---------------------------------|-------|------------|
|                | hitung    | Tabel<br>( $n=20, \alpha=5\%$ ) |       |            |
| $X_1 - Y$      | 0,643     | 0.444                           | 0,002 | Signifikan |

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,643 dan lebih besar dari  $r$ -tabel = 0.444, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

### 2. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis pertama menyatakan terdapat hubungan tingkat kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.



**Tabel 8. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu**

| Jenis Korelasi | harga $r$ |                                 | $P$   | Keterangan |
|----------------|-----------|---------------------------------|-------|------------|
|                | hitung    | Table<br>( $n=20, \alpha=5\%$ ) |       |            |
| $X_2 - Y$      | 0,693     | 0.444                           | 0,001 | Signifikan |

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,693 dan lebih besar dari  $r$ -tabel = 0,444, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

### 3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis pertama menyatakan terdapat hubungan tingkat kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 9. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu**

| Jenis Korelasi | harga $r$ |                                 | $P$   | Keterangan |
|----------------|-----------|---------------------------------|-------|------------|
|                | hitung    | tabel<br>( $n=20, \alpha=5\%$ ) |       |            |
| $X_3 - Y$      | 0,456     | 0.444                           | 0,043 | Signifikan |

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,456 dan lebih besar dari  $r$ -tabel = 0,444, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

#### 4. Pengujian Hipotesis Keempat

Hipotesis tersebut dibuktikan dengan analisis regresi ganda, koefisien regresi ganda ( $R_y$ ) yang diperoleh sebesar 0,754, berarti korelasinya positif. Rangkuman hasil analisis korelasi ganda dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Signifikansi Regresi Berganda**

| $R_y$ | $R^2$ | $Df$   | Harga F |       | $p$   | Keterangan |
|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------------|
|       |       |        | Hitung  | Tabel |       |            |
| 0,754 | 0,569 | 3 ; 16 | 7,032   | 3,24  | 0,003 | Signifikan |

Keberartian atau signifikansi koefisien regresi ganda, dilakukan dengan menggunakan harga F. Dari analisis korelasi ganda diperoleh F-hitung sebesar 7,032, kemudian dikonsultasikan dengan F-tabel pada db 3 lawan 16 dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh F-tabel sebesar 3,24. Ternyata Harga F-hitung 7,032 lebih besar dari F-tabel 3,24, berarti regresi gandanya signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

Analisis korelasi ganda disertai dengan harga koefisien determinasi ( $R^2$ ). Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,569, artinya  $(0,569 \times 100\%) = 56,9\%$  naik-turunnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu ditentukan oleh kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai, sedangkan sisanya 43,1% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Uji regresi ganda disertai dengan persamaan regresi sebagai berikut:

**Tabel 11. Rangkuman Persamaan Regresi**

| Model                 | B     |
|-----------------------|-------|
| (constant)            | 9,046 |
| Kecepatan             | 0,654 |
| Kelincahan            | 0,496 |
| Kekuatan Otot Tungkai | -0,20 |

Berdasarkan rangkuman di atas maka diperoleh persamaan regresi sebagai berikut :

$$\begin{aligned} Y &= \beta_0 + \beta_1.X_1 + \beta_2.X_2 + \beta_3.X_3 + \varepsilon \\ &= 9,046 + 0,654 X_1 + 0,496 X_2 - 0,20 X_3 \end{aligned}$$

Dari persamaan regresi tersebut maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 9,046 ; artinya jika kecepatan ( $X_1$ ), kelincahan ( $X_2$ ) dan kekuatan otot tungkai ( $X_3$ ) nilainya adalah 0, maka prestasinya sebesar 9,046.
- Koefisien regresi variabel kecepatan 0,654; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan kecepatan mengalami kenaikan 1%, maka kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) akan mengalami kenaikan sebesar 0,654.
- Koefisien regresi variabel kelincahan 0,496; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan kelincahan mengalami kenaikan 1%, maka kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) akan mengalami kenaikan sebesar 0,496.
- Koefisien regresi variabel kekuatan otot tungkai 0,020; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan kekuatan otot tungkai

mengalami kenaikan 1%, maka kemampuan menggiring bola (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,020.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1) dengan kemampuan menggiring bola (Y), ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dengan kemampuan menggiring bola (Y), dan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X3) dengan kemampuan menggiring bola (Y).

Sedangkan pada regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1), kelincahan (X2), kekuatan otot tungkai (X3) dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu (Y). Koefisien determinasi diperoleh 0,569 sehingga kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu dipengaruhi oleh tingkat kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai sebesar 56,9%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola membutuhkan dukungan dari kemampuan lainnya. Sehingga pemain sepakbola harus memiliki kemampuan yang baik secara menyeluruh dari kemampuan dengan bola maupun dengan kemampuan tanpa bola. Dalam bermain

sepakbola membutuhkan pergerakan yang cepat, lincah dan memiliki kekuatan yang baik agar mampu memberikan perlawanan yang seimbang dengan kemampuan lawan.

Kemampuan menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain dengan baik agar mampu mengolah bola secara maksimal dan tidak mudah kehilangan bola. Menggiring bola merupakan teknik dasar dalam mengolah bola dengan menggerakkan bola ke segala arah tetapi masih dalam penguasaan. Menurut Csanadi yang dikutip Sardjono (1982: 76), menggiring bola atau *dribbling* dapat diartikan sebagai seni mempergunakan bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di atas tanah. Proses menggiring membutuhkan dukungan dari kemampuan lain agar mampu mengolah bola dengan maksimal. Pergerakan kaki yang baik dan kuat akan mampu memberikan dukungan yang maksimal.

Kualitas pergerakan menggiring bola yang baik akan sulit dipatahkan oleh lawan. Menggiring bola dengan cepat dari tempat satu ke tempat yang lain akan menyulitkan lawan dalam membendungnya. Selain itu, kesulitan lawan dalam menghentikan laju pergerakan menggiring bola akan terlihat apabila pemain menggiring bola dengan lincah. Mengubah laju menggiring bola dengan cepat sangat membantu pemain untuk melewati lawan sehingga lawan sulit untuk menghentikan laju pemain tersebut. Di dewasa ini permainan sepakbola disuguhi oleh pemain dengan teknik mengolah bola yang di atas rata-rata. Dengan bermacam pola gerak tipu dan kemampuan mengubah arah

bola dengan gerakan yang tidak diduga ini membuat pemain bertahan sulit menghentikannya.

Kombinasi kemampuan dasar bermain dengan bola maupun tanpa bola sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola merupakan permainan yang menggunakan kontak tubuh dengan lawan sehingga kemampuan secara teknik dan nonteknik sangat dibutuhkan. Selain itu, kekuatan otot tungkai untuk menopang berat badan dan kecepatan gerak sangat berpengaruh terhadap keberhasilan gerakan tersebut. Di sisi lain, gangguan dari lawan yang kuat akan mudah untuk merebut bola dari penguasaannya. Kekuatan otot tungkai yang baik akan mampu memberikan sumbangan dalam melakukan gerakan yang eksplosif sehingga gerakan yang di luar dugaan akan mampu dilakukan dengan baik.

Kemampuan menggiring bola memiliki tujuan tersendiri, menurut Engkos Kosasih (1994: 95), tujuan menggiring bola yaitu melewati lawan, menerobos benteng lawan, memudahkan untuk mencetak gol, membuka ruang dan menguasai permainan. Penguasaan permainan secara menyeluruh akan memudahkan tim dalam memenangkan pertandingan. Bekal pemain secara individu sangat berpengaruh untuk menciptakan kerja kolektif dan kerjasama dalam tim secara baik. Memudahkan diri sendiri dan rekan dalam mencetak gol merupakan tujuan utama dalam menggiring bola. Penguasaan bola dengan melewati lawan secara cepat dan lincah akan menyulitkan pemain bertahan untuk menghentikan laju menuju gawang untuk mencetak gol sebanyak mungkin.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,569, artinya  $(0,569 \times 100\%) = 56,9\%$  naik-turunnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu ditentukan oleh kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai, sedangkan sisanya 43,1% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan.

1. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menjadi tolak ukur dan evaluasi bagaimana usaha untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
2. Bagi pemain, bahwa kemampuan bermain tanpa bola sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

#### **C. Saran**

1. Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang lebih efektif dalam peningkatan kemampuan menggiring bola.
2. Pemain harus mau berlatih lebih keras untuk dapat memiliki kemampuan bermain yang maksimal.

3. Bagi pelaku olahraga sepakbola, bahwa kemampuan bermain dengan bola maupun tanpa bola akan mempengaruhi prestasi bermain.

#### **D. Diskusi Khusus / Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih memiliki keterbatasan antara lain:

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Devaney, John. (1998). *Rahasia Para Bintang Sepakbola*. Semarang: Dahara Prize
- FIFA. (2008). *Laws of The Game*. Jakarta: PSSI
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Kogar, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Terjemah. Bandung: PT. Saka Mitra Kompetensi
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola, Diktat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Kosasih, Engkos. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Lutan, Rusli. (2006). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Luxbacher, Joseph A. (1998). *Sepakbola*. Terjemah. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Terjemah. Bandung: Pakar Raya
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nala, Ngurah. (1998). *Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UDAYANA
- Pekik, Djoko. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY

- PSSI. (2004). *Pedoman Dasar PSSI*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Effar dan Dhaid Prize
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Soegiardo, Tjaliek. (1992). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Soejoedi, Imam. (1976). *Permainan dan Metodik I untuk SGO*. Bandung: Remaja Karya Offset
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjarwo, dkk. (2005). *Permainan Sepakbola*, Diklat. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta
- Suharno, H.P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukatamsi, (1995). *Permainan Sepakbola I*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud
- Sumiyarsono, Dedy. (2005). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sunarta. (2009). *Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Kelas IV Putra SDN Sentolo 1 Kulonprogo Tahun Pelajaran 2007/2008*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 050/UN.34.16/PP/2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

28 Januari 2016.

Yth : Pengelola Stadion Semarak Bengkulu.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Jerry Patraserasah.  
NIM : 11601244049.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari 2016.  
Tempat/obyek : Stadion Semarak Bengkulu.  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu Usia 13-15 Tahun.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



# SEKOLAH SEPAKBOLA BENGKULU

## SSB BENGKULU

SEKRETARIAT JL.CENDANA STADION SEMARAK BENGKULU TELP 0736-20188

### SURAT KETERANGAN

NOMOR : *01*/SSB-BKL/I/2016

Yang bertanda tangan dibawah ini pengurus sekolah sepak bola bengkulu :

Nama : **HORIZON IDRUS**  
Jabatan : Direktur Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu  
Alamat : Jl.Cendana Stadion Semarak Sawah Lebar Bengkulu

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : **Jerry Patraserasah**  
NIM : 11601244049  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Telah selesai melakukan penelitian di SSB Bengkulu, terhitung mulai tanggal 2 Januari 2016 sampai dengan 6 Januari 2016 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **"HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SSB BENGKULU USIA 13-15 TAHUN"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 8 Januari 2016

Pengurus SSB Bengkulu

Direktur



HORIZON IDRUS

| NO | NAMA                | TANGGAL LAHIR     | KECEPATAN | KELINCAHAN | KEKUATAN OTOT TUNGKAI | KEMAMPUAN MENGGIRI BOLA |
|----|---------------------|-------------------|-----------|------------|-----------------------|-------------------------|
| 1  | Riski Pratama       | 6 Juli 2000       | 8.66      | 10.12      | 85                    | 18.65                   |
| 2  | Yoga Hidayah        | 26 Desember 2001  | 6.39      | 7.35       | 90                    | 14.34                   |
| 3  | Aprima Adi          | 13 Januari 2000   | 7.74      | 8.13       | 97                    | 15.45                   |
| 4  | Ahyar               | 20 Maret 2002     | 6.91      | 7.88       | 56                    | 18.34                   |
| 5  | Muhammad Suteja     | 19 September 2000 | 7.89      | 7.11       | 88                    | 17.76                   |
| 6  | Mandala Syahputra   | 1 Oktober 2002    | 9.35      | 10.92      | 61                    | 19.11                   |
| 7  | Dani Trias Susanto  | 8 Desember 2001   | 8.28      | 7.95       | 82                    | 16.42                   |
| 8  | Lukman Ziano        | 17 Mei 2001       | 6.93      | 6.82       | 71                    | 14.12                   |
| 9  | Okdianto            | 3 Juni 2001       | 7.19      | 7.51       | 68                    | 14.87                   |
| 10 | Nata Chandra Buana  | 15 Oktober 2000   | 8.92      | 8.3        | 77                    | 16.48                   |
| 11 | Nanda Riski         | 23 Februari 2000  | 7.55      | 6.98       | 92                    | 15.23                   |
| 12 | Agung Setia Budi    | 5 Mei 2002        | 9.12      | 8.84       | 47                    | 18.96                   |
| 13 | Indra Meisandi      | 11 Agustus 2001   | 8.71      | 7.67       | 110                   | 17.15                   |
| 14 | Adetri Finaldo      | 9 Maret 2000      | 7.13      | 8.24       | 74                    | 16.29                   |
| 15 | Erik Julian         | 29 Agustus 2002   | 8.11      | 8.01       | 53                    | 18.33                   |
| 16 | Aldial Cafu         | 4 November 2001   | 6.65      | 6.37       | 102                   | 15.03                   |
| 17 | Heru Catur Prasetyo | 16 Juni 2000      | 7.21      | 6.58       | 108                   | 15.18                   |
| 18 | Andi Rudiyanto      | 24 Oktober 2001   | 8.05      | 7.87       | 98                    | 16.17                   |
| 19 | Andri Rizky Firdaus | 27 Januari 2001   | 8.13      | 7.74       | 103                   | 17.03                   |
| 20 | Dika wahyu          | 7 Juli 2001       | 8.63      | 8.12       | 78                    | 15.13                   |

**Statistics**

|                |         | KECEPATAN         | KELINCAHAN        | KEKUATAN OTOT Tungkai | KEMAMPUAN Menggiring Bola |
|----------------|---------|-------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|
| N              | Valid   | 20                | 20                | 20                    | 20                        |
|                | Missing | 0                 | 0                 | 0                     | 0                         |
| Mean           |         | 7.8775            | 7.9255            | 82.0000               | 16.5020                   |
| Median         |         | 7.9700            | 7.8750            | 83.5000               | 16.3550                   |
| Mode           |         | 6.39 <sup>a</sup> | 6.37 <sup>a</sup> | 47.00 <sup>a</sup>    | 14.12 <sup>a</sup>        |
| Std. Deviation |         | .86257            | 1.08980           | 18.63217              | 1.59199                   |
| Range          |         | 2.96              | 4.55              | 63.00                 | 4.99                      |
| Minimum        |         | 6.39              | 6.37              | 47.00                 | 14.12                     |
| Maximum        |         | 9.35              | 10.92             | 110.00                | 19.11                     |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**KECEPATAN**

|       |      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 6.39 | 1         | 5.0     | 5.0           | 5.0                |
|       | 6.65 | 1         | 5.0     | 5.0           | 10.0               |
|       | 6.91 | 1         | 5.0     | 5.0           | 15.0               |
|       | 6.93 | 1         | 5.0     | 5.0           | 20.0               |
|       | 7.13 | 1         | 5.0     | 5.0           | 25.0               |
|       | 7.19 | 1         | 5.0     | 5.0           | 30.0               |
|       | 7.21 | 1         | 5.0     | 5.0           | 35.0               |
|       | 7.55 | 1         | 5.0     | 5.0           | 40.0               |
|       | 7.74 | 1         | 5.0     | 5.0           | 45.0               |
|       | 7.89 | 1         | 5.0     | 5.0           | 50.0               |
|       | 8.05 | 1         | 5.0     | 5.0           | 55.0               |
|       | 8.11 | 1         | 5.0     | 5.0           | 60.0               |

|       |    |       |       |       |
|-------|----|-------|-------|-------|
| 8.13  | 1  | 5.0   | 5.0   | 65.0  |
| 8.28  | 1  | 5.0   | 5.0   | 70.0  |
| 8.63  | 1  | 5.0   | 5.0   | 75.0  |
| 8.66  | 1  | 5.0   | 5.0   | 80.0  |
| 8.71  | 1  | 5.0   | 5.0   | 85.0  |
| 8.92  | 1  | 5.0   | 5.0   | 90.0  |
| 9.12  | 1  | 5.0   | 5.0   | 95.0  |
| 9.35  | 1  | 5.0   | 5.0   | 100.0 |
| Total | 20 | 100.0 | 100.0 |       |

#### KELINCAHAN

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 6.37 | 1         | 5.0     | 5.0           | 5.0                |
| 6.58       | 1         | 5.0     | 5.0           | 10.0               |
| 6.82       | 1         | 5.0     | 5.0           | 15.0               |
| 6.98       | 1         | 5.0     | 5.0           | 20.0               |
| 7.11       | 1         | 5.0     | 5.0           | 25.0               |
| 7.35       | 1         | 5.0     | 5.0           | 30.0               |
| 7.51       | 1         | 5.0     | 5.0           | 35.0               |
| 7.67       | 1         | 5.0     | 5.0           | 40.0               |
| 7.74       | 1         | 5.0     | 5.0           | 45.0               |
| 7.87       | 1         | 5.0     | 5.0           | 50.0               |
| 7.88       | 1         | 5.0     | 5.0           | 55.0               |
| 7.95       | 1         | 5.0     | 5.0           | 60.0               |
| 8.01       | 1         | 5.0     | 5.0           | 65.0               |
| 8.12       | 1         | 5.0     | 5.0           | 70.0               |
| 8.13       | 1         | 5.0     | 5.0           | 75.0               |
| 8.24       | 1         | 5.0     | 5.0           | 80.0               |
| 8.3        | 1         | 5.0     | 5.0           | 85.0               |

|       |    |       |       |       |
|-------|----|-------|-------|-------|
| 8.84  | 1  | 5.0   | 5.0   | 90.0  |
| 10.12 | 1  | 5.0   | 5.0   | 95.0  |
| 10.92 | 1  | 5.0   | 5.0   | 100.0 |
| Total | 20 | 100.0 | 100.0 |       |

#### KEKUATAN OTOT TUNGKAI

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 47  | 1         | 5.0     | 5.0           | 5.0                |
|       | 53  | 1         | 5.0     | 5.0           | 10.0               |
|       | 56  | 1         | 5.0     | 5.0           | 15.0               |
|       | 61  | 1         | 5.0     | 5.0           | 20.0               |
|       | 68  | 1         | 5.0     | 5.0           | 25.0               |
|       | 71  | 1         | 5.0     | 5.0           | 30.0               |
|       | 74  | 1         | 5.0     | 5.0           | 35.0               |
|       | 77  | 1         | 5.0     | 5.0           | 40.0               |
|       | 78  | 1         | 5.0     | 5.0           | 45.0               |
|       | 82  | 1         | 5.0     | 5.0           | 50.0               |
|       | 85  | 1         | 5.0     | 5.0           | 55.0               |
|       | 88  | 1         | 5.0     | 5.0           | 60.0               |
|       | 90  | 1         | 5.0     | 5.0           | 65.0               |
|       | 92  | 1         | 5.0     | 5.0           | 70.0               |
|       | 97  | 1         | 5.0     | 5.0           | 75.0               |
|       | 98  | 1         | 5.0     | 5.0           | 80.0               |
|       | 102 | 1         | 5.0     | 5.0           | 85.0               |
|       | 103 | 1         | 5.0     | 5.0           | 90.0               |
|       | 108 | 1         | 5.0     | 5.0           | 95.0               |
|       | 110 | 1         | 5.0     | 5.0           | 100.0              |
| Total |     | 20        | 100.0   | 100.0         |                    |



**KEMAMPUANMENGGINGRINGBOLA**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 14.12 | 1         | 5.0     | 5.0           | 5.0                   |
|       | 14.34 | 1         | 5.0     | 5.0           | 10.0                  |
|       | 14.87 | 1         | 5.0     | 5.0           | 15.0                  |
|       | 15.03 | 1         | 5.0     | 5.0           | 20.0                  |
|       | 15.13 | 1         | 5.0     | 5.0           | 25.0                  |
|       | 15.18 | 1         | 5.0     | 5.0           | 30.0                  |
|       | 15.23 | 1         | 5.0     | 5.0           | 35.0                  |
|       | 15.45 | 1         | 5.0     | 5.0           | 40.0                  |
|       | 16.17 | 1         | 5.0     | 5.0           | 45.0                  |
|       | 16.29 | 1         | 5.0     | 5.0           | 50.0                  |
|       | 16.42 | 1         | 5.0     | 5.0           | 55.0                  |
|       | 16.48 | 1         | 5.0     | 5.0           | 60.0                  |
|       | 17.03 | 1         | 5.0     | 5.0           | 65.0                  |
|       | 17.15 | 1         | 5.0     | 5.0           | 70.0                  |
|       | 17.76 | 1         | 5.0     | 5.0           | 75.0                  |
|       | 18.33 | 1         | 5.0     | 5.0           | 80.0                  |
|       | 18.34 | 1         | 5.0     | 5.0           | 85.0                  |
|       | 18.65 | 1         | 5.0     | 5.0           | 90.0                  |
|       | 18.96 | 1         | 5.0     | 5.0           | 95.0                  |
|       | 19.11 | 1         | 5.0     | 5.0           | 100.0                 |
| Total |       | 20        | 100.0   | 100.0         |                       |

## Ujinormalitas

**Test Statistics**

|             | KECEPATAN         | KELINCAHAN        | KEKUATAN OTOT TUNGKAI | KEMAMPUAN MENGIRING BO LA |
|-------------|-------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|
| Chi-Square  | .000 <sup>a</sup> | .000 <sup>a</sup> | .000 <sup>a</sup>     | .000 <sup>a</sup>         |
| df          | 19                | 19                | 19                    | 19                        |
| Asymp. Sig. | 1.000             | 1.000             | 1.000                 | 1.000                     |

a. 20 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.0.

UjiLinieritas $z_{\alpha/2} < 0,05$  linier

#### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:KEMAMPUANMENGGINGRINGBOLA

| Equation | Model Summary |        |     |     |      | Parameter Estimates |       |
|----------|---------------|--------|-----|-----|------|---------------------|-------|
|          | R Square      | F      | df1 | df2 | Sig. | Constant            | b1    |
| Linear   | .413          | 12.668 | 1   | 18  | .002 | 7.158               | 1.186 |

The independent variable is KECEPATAN.

#### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:KEMAMPUANMENGGINGRINGBOLA

| Equation | Model Summary |        |     |     |      | Parameter Estimates |       |
|----------|---------------|--------|-----|-----|------|---------------------|-------|
|          | R Square      | F      | df1 | df2 | Sig. | Constant            | b1    |
| Linear   | .480          | 16.618 | 1   | 18  | .001 | 8.480               | 1.012 |

The independent variable is KELINCAHAN.

#### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:KEMAMPUANMENGGINGRINGBOLA

| Equation | Model Summary |       |     |     |      | Parameter Estimates |       |
|----------|---------------|-------|-----|-----|------|---------------------|-------|
|          | R Square      | F     | df1 | df2 | Sig. | Constant            | b1    |
| Linear   | .208          | 4.723 | 1   | 18  | .043 | 19.696              | -.039 |

The independent variable is KEKUATANOTOTTUNGKAI.

### Correlations

|                       |                     | KECEPATAN | KELINCAHAN | KEKUATANOTOTTUNGKAI | KEMAMPUANMENGGINGBOLA |
|-----------------------|---------------------|-----------|------------|---------------------|-----------------------|
| KECEPATAN             | Pearson Correlation | 1         | .708**     | -.208               | .643**                |
|                       | Sig. (2-tailed)     |           | .000       | .379                | .002                  |
|                       | N                   | 20        | 20         | 20                  | 20                    |
| KELINCAHAN            | Pearson Correlation | .708**    | 1          | -.442               | .693**                |
|                       | Sig. (2-tailed)     | .000      |            | .051                | .001                  |
|                       | N                   | 20        | 20         | 20                  | 20                    |
| KEKUATANOTOTTUNGKAI   | Pearson Correlation | -.208     | -.442      | 1                   | -.456*                |
|                       | Sig. (2-tailed)     | .379      | .051       |                     | .043                  |
|                       | N                   | 20        | 20         | 20                  | 20                    |
| KEMAMPUANMENGGINGBOLA | Pearson Correlation | .643**    | .693**     | -.456*              | 1                     |
|                       | Sig. (2-tailed)     | .002      | .001       | .043                |                       |
|                       | N                   | 20        | 20         | 20                  | 20                    |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

| Model | Variables Entered   | Variables Removed | Method  |
|-------|---|-------------------|---------|
| 1     | KEKUATANOTOTTUNGKAI,<br>KECEPATAN,<br>KELINCAHAN <sup>a</sup> |                   | . Enter |

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable:

KEMAMPUANMENGGINGBOLA

### Model Summary

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .754 <sup>a</sup> | .569     | .488              | 1.13933                    |

a. Predictors: (Constant), KEKUATANOTOTTUNGKAI, KECEPATAN, KELINCAHAN

#### ANOVA<sup>b</sup>

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 27.385         | 3  | 9.128       | 7.032 | .003 <sup>a</sup> |
|       | Residual   | 20.769         | 16 | 1.298       |       |                   |
|       | Total      | 48.154         | 19 |             |       |                   |

a. Predictors: (Constant), KEKUATANOTOTTUNGKAI, KECEPATAN, KELINCAHAN

b. Dependent Variable: KEMAMPUANMENGGINGBOLA

#### Coefficients<sup>a</sup>

| Model |                     | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. |
|-------|---------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
|       |                     | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1     | (Constant)          | 9.046                       | 3.141      |                           | 2.880  | .011 |
|       | KECEPATAN           | .654                        | .435       | .354                      | 1.503  | .152 |
|       | KELINCAHAN          | .496                        | .375       | .340                      | 1.322  | .205 |
|       | KEKUATANOTOTTUNGKAI | -.020                       | .016       | -.232                     | -1.250 | .229 |

a. Dependent Variable: KEMAMPUANMENGGINGBOLA

## Dokumentasi

